

УДК 378.17

Зеленюк О. В., Тимченко О. С.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ПОГЛЯДУ СТУДЕНТІВ НаУКМА, ЯКІ МАЮТЬ ВАДИ У ЗДОРОВ'І

Фізичне виховання є невід'ємною частиною студентського життя в НаУКМА. Для студентів з вадами здоров'я фізичне виховання є засобом його зміцнення та набуття знань щодо контролю за власним фізичним станом.

Фізичній культурі у вихованні молоді в усі часи приділяли велику увагу. Зокрема, найбільшого розвитку ця дисципліна набула в античності, коли греки не уявляли собі виховання — пайдею — без гармонійного розвинення тіла, надання йому довершеної краси та пропорційності. Так було в усі часи. І тисячоліттям пізніше від греків козаки також приділяли фізичному вихованню величезну увагу. Відомо, що багато козацьких старшин навчалися в стінах Києво-Могилянської Академії, а тому можна зробити висновок, що тоді, понад 350 років назад, фізичне виховання також посідало чільне місце у вихованні спудеїв.

Відроджена в наші часи Академія наслідує старі традиції, і тому фізична культура посідає гідне місце серед інших предметів і, навіть, входить до десяти обов'язкових дисциплін гуманітарного профілю. Серед молоді, яка навчається в НаУКМА, є такі, що частково втратили здоров'я, тобто мають хронічні соматичні хвороби. Ці студенти займаються фізичним вихованням за особливою програмою, яка передбачає певний рівень фізичних навантажень, що залежить від міри резервних можливостей організму.

Далі мова йтиме про особливості методики викладання фізичного виховання студентам з вадами здоров'я, які займаються у так званому спеціальному навчальному відділенні.

Що ж відрізняє заняття у такому відділенні? Перша і найголовніша особливість — проведення занять з урахуванням стану здоров'я студента і функціональних можливостей його організму. Це дуже просто пояснюється. Наприклад, є студент Х з діагнозом “міопія високого ступеня”, або просто “короткозорість”, та студент У з діагнозом “ревматоїдний міокардит у стадії ремісії”. Для них викладач підбере особливий

комплекс вправ, який для студента Х виключить будь-які струси, шкідливі для очей (швидкий біг, стрибки), а для студента У — вправи, які підвищать активність роботи серцево-судинної системи. Так само добираються вправи для студентів з іншими діагнозами.

Тепер про заняття на тренажерах: знову ж таки, програма добирається індивідуально. Викладач визначає, яке навантаження та кількість вправ оптимально підходять для кожного студента, причому не емпіричним, а практичним шляхом. Для цього викладачеві треба володіти не лише знаннями в галузі фізичного виховання, а й неабияк знати медицину. Незалежно від стану здоров'я, викладач постійно контролює реагування серцево-судинної системи на навантаження. Для цього вимірюється пульс у стані відносного спокою перед початком занять, активної роботи та в кінці заняття. Це допомагає підбору вправ та дозуванню фізичного навантаження. Існують навіть спеціальні щоденники самопочуття, в які студенти заносять не лише показники пульсу, а й показники свого самопочуття, сну тощо за системою “добре”, “посередньо”, “погано”. Це допомагає викладачеві контролювати стан здоров'я студента поза заняттями фізичним вихованням.

Гнучка система оцінювання фізичних можливостей дозволяє студентам одержувати високі бали, навіть якщо стан їхнього здоров'я не дозволяє виконувати всі необхідні нормативи щодо оцінки рухових якостей. Так, навіть саме лише відвідування занять дає можливість одержати 80 % балів (за умови 100 %-го відвідування) і лише 20 % — за успішну здачу всіх нормативів. Слід додати, що кількість цих нормативів є меншою, ніж для студентів основної групи. Крім того, не виключається можливість вільного ви-

бору нормативів, якщо з якихось причин студент не може виконати визначені викладачем.

Важлива риса, яка вирізняє заняття спеціального навчального відділення — створення сприятливої емоційної атмосфери. Це включає відсутність формалізму у спілкуванні між студентами та викладачем, можливість обговорень та дискусій. Завдяки цьому студенти почувають себе комфортно, а, як відомо, гарний настрій впливає на поліпшення загального фізичного стану.

Останнім часом заняття проводяться на свіжому повітрі, причому вони включають у себе поєднання фізичних вправ та прогулянок історичними місцями Києва.

З власного досвіду скажу, що, незважаючи на прохолодну погоду, захворювань, пов'язаних з цими заняттями, я не спостерігала. Заняття проводяться чотири дні на тиждень, що дозволяє студентів вибрати зручний для відвідування час. Звичайно, заняття спрямовані на покращення стану здоров'я студентів, а це досягається поєднанням фізичних вправ та гарного настрою, що є дуже важливим для найкращого виконання завдань фізичного виховання. Таким чином наслідується стара, перевірена часом формула давньогрецького філософа Епікура: “mens sana in corpore sano!”

Zeleniuk O. V., Tymchenko O. S.

PHYSICAL TRAINING FROM THE VIEWPOINT OF THE STUDENTS WITH PHYSICAL DISABILITIES

Physical training is an integral part of students' life in NaUKMA. For students with physical disabilities physical training strengthens their health & gives knowledge of how to control their own physical state.